



7月分 献立予定表

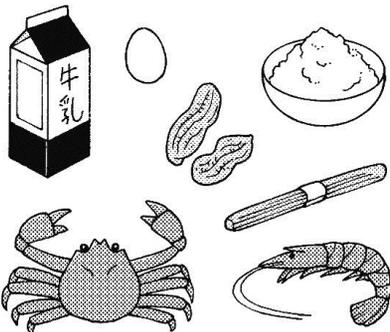


令和4年度
新宮町立相島小学校
新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1	金	○	麦ごはん 鯖のホイル焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	さば みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ とうもろこし もやし だいこん	こめ むぎ さとう さといも ごま ごまあぶら	650	24.9	21.8
4	月	○	もずく丼(麦ごはん) れんこんと切干大根のごまサラダ 炒り大豆のかりんとがらめ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう もずく★	にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ きゅうり れんこん きりぼしだいこん	むぎ こめ でんぶん さとう あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま	657	22.1	22.4
5	火	○	コッペパン 鱈のパン粉焼き ブロッコリーのフレンチサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	あじ ツナ しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ セロリ とうもろこし	パン パンこ さとう じゃがいも あぶら	622	30.0	27.5
6	水	○	麦ごはん 青椒肉絲 中華スープ すいかゼリー	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ きくらげ	むぎ こめ さとう でんぶん すいかゼリー あぶら	638	22.7	18.6
7	木	○	【七夕】 なかよしぶどうパン 星のミンチカツ 星のサラダ 星のスープ お星さまゼリー	ミンチカツ ハム ウインナー ぎゅうにゅう	オクラ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン パスタ じゃがいも ゼリー あぶら マヨネーズ	695	23.0	30.1
8	金	○	麦ごはん 鱈のかぼすレモン煮 きゅうりとわかめのナムル ふんわり卵のみそ汁 冷凍みかん	いわし あぶらあげ みそ たまご あつあげ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん ねぎ もやし きゅうり たまねぎ みかん	むぎ こめ さとう ごまあぶら	667	27.1	20.0
11	月	○	麦ごはん 揚げ鯖のねぎソース 春雨の酢の物 みそ汁	さば みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ ねぶかねぎ とうもろこし きゅうり なす	むぎ こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	660	23.8	21.7
12	火	○	ハニーレモントースト ポークビーンズ ロマネスコカリフラワーのサラダ ハイチーズ	みそ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ	にんじん レモン たまねぎ えだまめ とうもろこし ロマネスコカリフラワー	さとう パン はちみつ じゃがいも バター あぶら	668	27.4	26.8
13	水	○	夏野菜カレー(麦ごはん) フルーツとひんやりゼリーの盛り合わせ	ぶたにく とうにゅう だいず ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ なす たまねぎ グリンピース みかん パイン	むぎ こめ カクテルゼリー あぶら	722	22.2	20.7
14	木	○	キャロットパン ジャージャー麺 小松菜の中華サラダ アーモンドカル	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ グリンピース ごぼう ねぶかねぎ もやし きりぼしだいこん とうもろこし	パン ちゃんぽんめん さとう ごまあぶら あぶら ごま アーモンド	618	24.3	25.3
15	金	○	穴子のひつまぶし(錦糸卵) ほうれん草のマヨネーズ和え すまし汁 ももゼリー	あなご たまご ツナ とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ えのきたけ	むぎ さとう こめ ぶ ももゼリー マヨネーズ	667	25.6	21.2
19	火	○	米粉コッペパン ピーフシチュー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン こむぎこ じゃがいも さとう バター あぶら	698	27.8	25.3

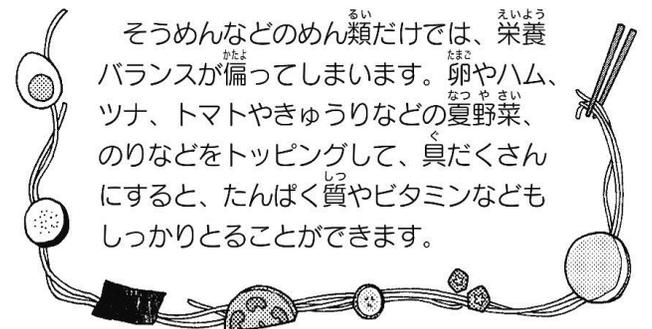
※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。
 ※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出る、息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに!



そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。